# ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡଃ ନୃସିଂହ ଚରଣ ପଣ୍ଡା











କଟକ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର୍, କଟକ

# ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଲେଖକ

ଡକ୍ଟର ନୃସିଂହ ଚରଣ ପଣ୍ଡା



ଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ଦିର, କଟକ

# ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡଃ ନୃସିଂହ ଚରଣ ପଣ୍ଡା

ପ୍ରକାଶିକା :

**ଶ୍ରୀମତୀ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ମିଶ୍ର**

**କଟକଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର**

ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ—୭୫୩.୦୦୨

ମୁଦ୍ରାକର

**ଶ୍ରୀ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ପଣ୍ଡା**

ବାସନ୍ତୀଦୁର୍ଗା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ

ଖଟ୍‌ବିନ ସାହି,

କଟକ-୮

ମୂଲ୍ୟ :

**ଛରଟଙ୍କା ମାତ୍ର**

# ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ ନୀରୋଗ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ-ଜନିତ; ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭୂତାଣୁ-ଜନିତ; କେତେକ ରୋଗ କୃମି-ଆକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ; ଅନ୍ୟ କେତେକ ଏକ-କୋଷୀ ଆଦ୍ୟଜୀବଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ । କେତେକ ରୋଗ ଶରୀର-କ୍ରିୟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ବଂଶଗତ ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁ ଦେଖାଦିଏ ।

ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯୋଗୁ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟି ରହିବା ଯୋଗୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ, ତା ବିଷୟରେ ଆମେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଖାଦ୍ୟ-ଅଭାବରୁ କିମ୍ବା ଦୋଷରୁ ରୋଗ ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅତି ବେଶୀ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟିପାରେ । ତା ବିଷୟରେ ଆମେ ଏଠାରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ସମ୍ପଦ । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଜାଣିଲେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଉପକୃତ ହେବା ।

# ଖାଦ୍ୟରେ କ'ଣ କ'ଣ ସାର ଥାଏ

ଖାଦ୍ୟରେ ଜଳ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ମେଦସାର, ଖନିଜ ଓ ଭିଟାମିନ ଥାଏ ।

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଥାଏ ତ, ଆଉ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଜଳ ଥାଏ । ଶୁଖିଲା ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଶହେରେ ପ୍ରାୟ ଦଶ ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ । ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ଶାକସବ୍‌ଜିରେ ଶହେରେ ପ୍ରାୟ ପଞ୍ଚସ୍ତରି ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଶତକଡ଼ା ସତାଅଶୀ ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ ।

ଶୁଖିଲା ଡାଲିରେ ଏକ ଶହ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ କୋଡ଼ିଏରୁ ପଚିଶ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରତି ଲିଟରରେ ପଇଁତିରିଶ୍ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ବାଜରା, ଜହ୍ନରା, ମାଣ୍ଡିଆ ଜଅ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ପ୍ରତି ଶହେ ଗ୍ରାମ୍ ଚାଉଳରେ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଜଅ, ଜହ୍ନରା, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥରେ ଶ୍ୱେତସାର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ମୁଗ, ବିରି, ହରଡ଼, ବରଗୁଡ଼ି, ଗୁଆଁର, ମଟର, ଶିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରୋଟିନ ଅଧିକ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଶ୍ୱେତସାର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଛେନା,

ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରୋଟିନ ଅଧିକ ଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ଲେଶ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥରେ ଶର୍କରା ଥାଏ । ଏହା ଶ୍ୱେତସାର ।

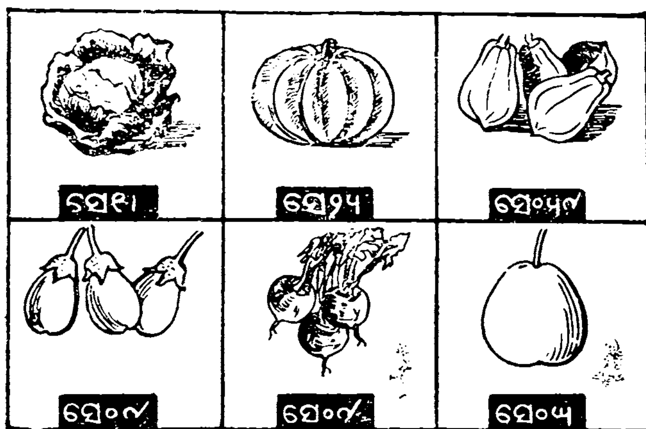
କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତନ୍ତୁବହୁଳ । ଭେଣ୍ଡି, କଦଳି, ପୋଟଳ, ଗୁଆଁର, ବରଗୁଡ଼, ବିନ୍, ଖଡ଼ା, ଶାଗ, ପିଆଜ, ମୂଳା, ଗାଜର, ସବୁଜ ଧନିଆଁ, ଛୁଇଁ, ଇତ୍ୟାଦି, ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ତନ୍ତୁ ଥାଏ । ତନ୍ତୁ ଶ୍ୱେତସାରରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ମଣିଷ ତନ୍ତୁକୁ ହଜମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତନ୍ତୁ ମଳରେ ବାହାରି ଯାଏ ।

ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ଓ ମେଦ ଥାଏ । ବାଦାମ ତେଲ, ରାଶି ତେଲ, ସୋରିଷ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ତାଳ ତେଲ ପରି ଅନେକ କିସମର ତେଲକୁ ଆମେ ରାନ୍ଧିବାରେ ଲଗାଉ । ଗାଈ ଘିଅ, ମଇଁଷି ଘିଅ ବନସ୍ପତି ଘିଅ, ଲହୁଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ମେଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମାଂସ ଚର୍ବି ପ୍ରାଣୀଜ ମେଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମାଂସ ଚର୍ବି ପ୍ରାଣୀଜ ମେଦ । ଆଜିକାଲି ମକାରୁ ଓ କୁଣ୍ଡାରୁ ତେଲ ବାହାରୁଛି । ମକା ତେଲ ଓ କୁଣ୍ଡା ତେଲକୁ ରାନ୍ଧିବାରେ ଲଗାଯାଇପାରେ ।

କାଠ ବା କୋଇଲାକୁ ଜାଳି ଦେଲେ ଶେଷରେ ଆମେ ପାଉଁଶ ପାଉ । ସେହିପରି ଚାଉଳ, ଗହମ, ବୁଟ ଡାଲି, ହରଡ଼, ଡାଲି, କୋଶଳା ଶାଗ, ଭେଣ୍ଡି, ସେଓ କମଳା ପିଜୁଳିକୁ ପରା ଜାଳି ଦେଲେ ଶେଷରେ କିଛି ପାଉଁଶ ବାକି ରହେ । ଏହି ପାଉଁଶକୁ ଖଣିଜ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ କାଲସିଅମ୍,

ଫସ୍‌ଫୋରସ୍, ଲୌହ, ତାମ୍ର, ଇତ୍ୟାଦି, ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀର-ଗଠନରେ ଏବଂ କ୍ରିୟାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଥାଆନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପବହୁତେ କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଷୋହଳ କିସମର ଭିଟାମିନ୍ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛୁ । ଦୁଗ୍ଧ, ଲହୁଣୀ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ କ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାକସବ୍‌ଜି, ଫଳମୂଳରେ କ୍ୟାରୋଟିନ ଥାଏ । ତାହା ଆମର ଅନ୍ତ୍ର ଭିତରେ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ହୋଇଯାଏ । ସୁତରାଂ ଯେଉଁମାନେ କୋଶଲା ଶାଗ, ଖଡ଼ା ଶାଗ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ମେଥି ଶାଗ, ପାଲଙ୍ଗ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, ଧନିଆ ଓ ପୋଦିନା



ପତ୍ର, ପିଆଜ ପତ୍ର, ଗାଜର, ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ କ ପାଇ ପାରନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁ,

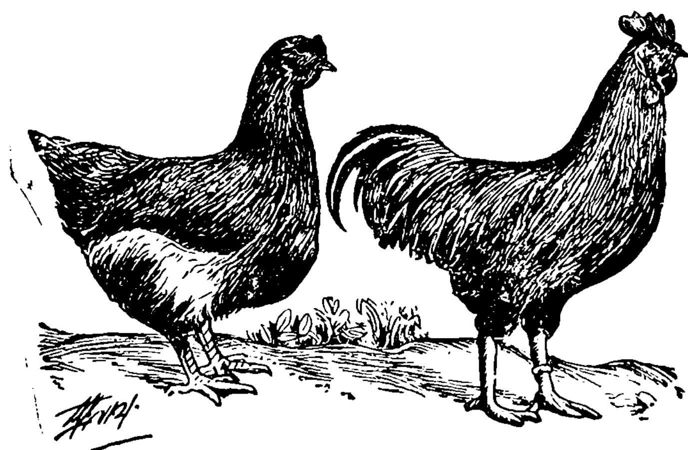
କମଳା, କାଗିଜିଆ, ପିଜୁଳି, ଅଁଳା, ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ଟମାଟୋ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରଚୁରପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ଗ ଥାଏ । ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ, ସାମାନ୍ୟରେ କଡ଼ଥିବା ଅଟା, ମାଣ୍ଡିଆ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଭିଟାମିନ ଖ ଗୋଷ୍ଠୀ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଘ ଥାଏ । ଆମର ଚର୍ମରେ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି । ତାହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଘ' ହୋଇଯାଏ । ଆମ ଦେଶର ଜଳବାୟୁରେ ଭିଟାମିନ ଘ'ର ଅଭାବ ବିଶେଷ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ମହିଳାମାନେ ପୂରାପୂରି ଘୋଡ଼ାଘୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଲେ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସମ୍ପର୍କରେ ନ ଆସିଲେ ଭିଟାମିନ ଘ'ର ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

## ଖାଦ୍ୟର କେଉଁ ଉପାଦାନ କି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ?

**ଜଳ :** ମାଛ ସମୁଦ୍ରରେ ବାସ କରେ । ଆମେ ସ୍ଥଳରେ ବାସ କରୁ । ମାତ୍ର ଆମେ ମାଛ ପରି ଜଳୀୟ ପରିବେଶରେ ବାସ କରୁ । ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ସର୍ବାଧିକ । ଅଳ୍ପାଂଶରେ ଶରୀର-ଜଳ କମିଗଲେ ବଞ୍ଚି ହେବ; ମାତ୍ର ଶରୀରରୁ ଜଳ-ଅଂଶ ବେଶୀ କମିଗଲେ ପ୍ରାଣୀ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଯେତେ

ଯେତେ ରସାୟନକ କ୍ରିୟା ଘଟେ, ତା ସବୁ ଜଳୀୟ ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତରୁ ଜଳ-ଅଂଶ କମି ଗଲେ ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

**ପୁଷ୍ଟିସାର :** ଅମ ଶରୀରରେ ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ବଢ଼ନ୍ତି ନାହି । ମାତ୍ର ପ୍ରତି ଦିନ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ କିଛି ଅଂଶ କ୍ଷୟ ହୁଏ । କ୍ଷୟାଂଶ ପୂରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମାତାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଦରକାର ପଡ଼େ ।



**ଶ୍ୱେତସାର –** ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ହେଉ, କିମ୍ବା ଅଜୀବନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ହେଉ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୁଏ । ରେଳ ଇଞ୍ଜିନ୍ କୋଇଲା କିମ୍ବା ଡିଜେଲ ଜାଳିବା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ପାଏ । ମୋଟର ଇଞ୍ଜିନ୍ ପେଟ୍ରୋଲ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ ପୋଡ଼ି ଶକ୍ତି

ପାଇଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ହୁଏ । ଚୁଲରେ କାଠ ଜାଳିଲେ ଯେପରି ତାପଶକ୍ତି ମିଳେ, ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଶ୍ୱେତସାର, ତୈଳସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀରରେ ଜାଳେଣି ଭାବରେ କାମ କରି ଶକ୍ତି ଯୋଗାନ୍ତି । ଏହି ଶକ୍ତି-ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଉପାଦାନ ।

**ତୈଳସାର** – ଶରୀର ପାଇଁ ତେଲ ଘିଅ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ବିର କେତେକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଅଛି । ସେହି ବିଶେଷ ଭୂମିକାକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ, ତେଲଘିଅର ଅନ୍ୟ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଛି । ଶରୀର ତୈଳସାରକୁ ଦହନ କରି ଶକ୍ତି ପାଇଥାଏ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ଶରୀର ଯେତିକି ଶକ୍ତି ପାଏ ତା'ର ସତ୍ତ୍ୱା ଦୁଇ ଗୁଣ ଶକ୍ତି ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ତେଲ ଚିକ୍କଣ ହେଲେ ଭଲ ନୁହେଁ । ତା ହେଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ତେଲଘିଅ ରହିଲେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ । ମୋଟା ଓ ପେଟା ହେବା ମନ୍ଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଘିଅ ଓ ଚର୍ବି ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ଧ ହୋଇପାରେ । ତୁଳନା କରି ଦେଖିଲେ, ଘିଅ ଓ ଚର୍ବି ତୁଳନାରେ ତେଲ ଭଲ । ମାତ୍ର ଅତି ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ନୁହେଁ ।

**ଖଣିଜ** – ଆମର ହାଡ଼ କାଲ୍‌ସିଅମ ଓ ଫସ-ଫୋରସ୍‌ରେ ତିଆରି । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଦୁଇଟି ଖଣିଜ କମ୍

ଥିଲେ କିମ୍ବା ସେ ଦୁଇଟିର ଅନୁପାତ ଠିକ୍ ନ ଥିଲେ ଆମର ଅସ୍ଥି-ନିର୍ମାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଆମର ରକ୍ତରେ ଲୌହ ଥାଏ । ରକ୍ତ ତିଆରି ପାଇଁ ଲୁହା ଦରକାର ହୁଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ତମ୍ବା ଓ କୋବାଲ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ସବୁ ଖନିଜ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନ ଥିଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କମିଯାଏ । ଏଠାରେ କେତୋଟି ଉଦାହରଣ ମାତ୍ର ଦିଆଗଲା । ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହି ପରି ଆହୁରି କେତୋଟି ଖନିଜ ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ।

**ଭିଟାମିନ୍** – ସବୁ ଭିଟାମିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ଏକା ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ ନ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ଭଲ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ଭିଟାମିନର ଅଭାବରେ କେତେକ ବିଶେଷ ରୋଗ-ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ପରିପୋଷଣ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ହିତକର ।

## ଆମେ ମାପେଟରୁ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରୁ

ମା'ର ଗର୍ଭାଶୟରେ ଭ୍ରୂଣ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । କ୍ଷୁଦ୍ର ଭ୍ରୂଣ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିଶୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ନବଜାତ ଶିଶୁଟିର ଓଜନ ତିନ ଚାରି କିଲୋ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ମାପେଟରେ ପୋଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ।

ମାପେଟରେ ପିଲା ପାଟି ବାଟେ ଖାଏ ନାହିଁ । ସେ ତା'ର ନାଭି ବାଟେ ଖାଏ । ମା'ର ରକ୍ତ-ସଞ୍ଚାଳନ ସହିତ ଗର୍ଭର ରକ୍ତ-

ସଞ୍ଚାଳନ ନାଭି ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମା'ର ରକ୍ତ ଗର୍ଭର ଶରୀର ଭିତର ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହା ହେବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ରକ୍ତରୁ ସାର ଯାଇ ପିଲାର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ଶରୀର ନିଜକୁ ପରିରକ୍ଷଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ଥାଏ ।

ଅତଏବ ଗର୍ଭବତୀ ମାତା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତା'ର ସନ୍ତାନ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମାତାର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଘଟିଲେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ଉପାଦାନ କମି ଗଲେ ମାତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ଏବଂ ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୁଗ୍‌ଣ ସନ୍ତାନ ଜାତ ହୁଏ ।

ମାପେଟରେ ପିଲା ଥିଲେ ସେପରି ମା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ହେବା ଉଚିତ । ମନେ କରାଯାଉ, ମା କେବଳ ଭାତ, ଲୁଣ, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଓ ଆମ୍ବୁଲ ଖାଉଛି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ମା'ର ଓ ପିଲାର କ'ଣ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ, ତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମ୍ଭକରେ କିଛି ସୂଚନା ଦେବା ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମା'ର ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବ ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ତିନି ମାସରେ ମା'ର ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିଯାଏ । ଏହି ଶୋଥ-ଲକ୍ଷଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରୋଟିନ-ଅଭାବରୁ ଘଟିଥାଏ । ଭାତରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫୋରସ୍ ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଥାଏ । ପୁଣି, ମା'ର ରକ୍ତରୁ ପିଲାର

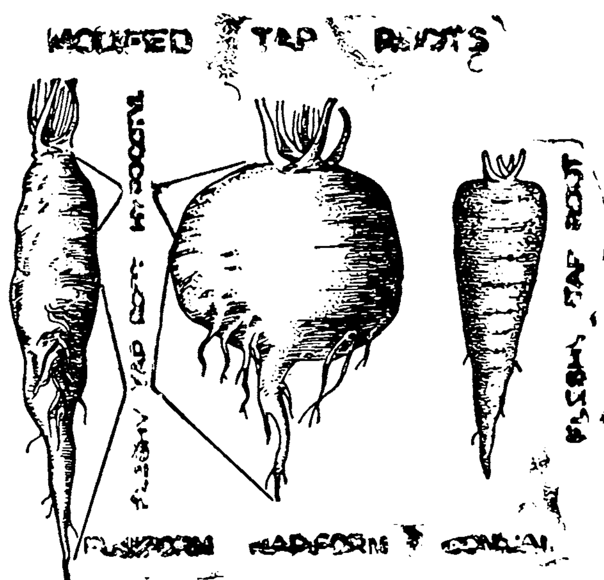
ଶରୀରକୁ କାଲସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫୋରସ୍ ଚାଲିଯାଏ । ମା'ର ହାଡ଼ରୁ ଏହି ଦୁଇ ଖଣିଜ ବାହାରି ଆସି ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଫଳରେ ମା'ର ହାଡ଼ ଫମ୍ପା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଲୁହା ଅଭାବରୁ ମା'ର ଦେହରେ ରକ୍ତ କମିଯାଏ । ଭିଟାମିନ କ ଅଭାବରୁ ମା ଅନ୍ଧାର କାଣୀ ହୋଇଯାଏ । ଭିଟାମିନ ଖ-ବର୍ଗ ଅଭାବରୁ ମା'ର ପାଟି-କୋଣରେ ଘା ହୁଏ, ଜିଭରେ ଘା ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ାଜଳା, ଝୋଲାଦଉଡ଼ା ପରି ନାନା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ମା'ର ଖାଦ୍ୟ-ଦୋଷରୁ ଗର୍ଭ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ପିଲା ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ଜାତ ହୁଏ । ପିଲା ବକ୍ରାସ୍ଥି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଏ । ତା'ର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ହାଡ଼ ବଙ୍କା ଟଙ୍କା ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଯଥା—ରୀତି ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଏପରି ଶିଶୁ ନିର୍ବୋଧ ହୋଇପାରେ । ପିଲା ରକ୍ତ ହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଏ । ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ ।

## ଗର୍ଭବତୀ ମାତା ଖାଇବ କ'ଣ ?

ଗର୍ଭମତୀ ମା ପେଟପୂରା ଖାଇବ । ସେ ଯଥେଷ୍ଟ ଡାଲି ଖାଇବ । ଚୋପା ସହ ମୁଗ ଓ ବୁଟ ରାନ୍ଧି ଖାଇଲେ ଭଲ । କାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳର ଭାତ ଅଧିକ ଉପକାରୀ । ଅଳ୍ପ ଚୋକଡ଼ ମିଶିଥିବା ରୋଟି ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଅଧାଙ୍ଖିା ଲେଉଟିଆ, କୋଶଳା, ସଜନା, ମେଥି, ପୋଇ ଶାଗ

ଖାଇବା ଭଲ । ସଜନା ଛୁଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଅଧଶିଝା ମଟର, ବିନ, ବରଗୁଡ଼ି, ଇତ୍ୟାଦି, ପରିବାକୁ ଖାଇଲେ ଭଲ । କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ମୂଳା, ଗାଜର, ବିଟ୍ ମୂଳ, ଟମାଟୋ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନ ରାନ୍ଧି କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ସାଲାଡ଼୍ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ଶାକାହାରଣୀ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତି ଦିନ ଦୁଇ ଗିଲାସ



ଦୁଧ ଦରକାର । ଆମିଷ ପାଉଥିବା ମା ପାଇଁ ଦିନକୁ ଏକ ଗିଲାସ ଦୁଧ ଓ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଦରକାର ହବ । ଏହା ଛଡ଼ା ସେ ମାଛ ଓ ମାଂସ ଖାଇ ପାରିବେ । ଯେଉଁ ଛୋଟ ମାଛକୁ କଣ୍ଟା ସହ ପୂରା ଖାଇ ହେବ, ସେପରି ମାଛ ଗର୍ଭବତୀ ମା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପକାର ।

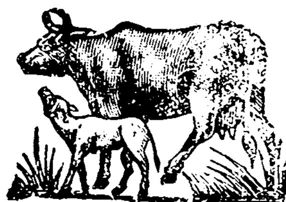
ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଗର୍ଭବତୀ ମା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କେତେକେ ଗରିବ ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଇବାକୁ ପ ଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମାମାନେ ଲୌହ-ବଟିକା, ବହୁ-ଖନିଜ-ବଟିକ ଏବଂ ବହୁ ଭିଟାମିନ-ବଟିକା ଖାଇଲେ ପୋଷଣ-ତ୍ରୁଟି-ଜନିତ ଆଶଙ୍କାରୁ ରକ୍ଷା ପାଆନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ସେ ଏଗୁଡ଼ିକର ନାଁ ଲେଖିଦେବେ । ଏପରି ବଟିକାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ଏବଂ ପିଲା ଭଲ ବଢ଼େ ଓ ରହେ ।



**ଶିଶୁର ଆହାର** - ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଆହାର । ମା କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ସମାନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ନୀରୋଗ

ରହେ ଏବଂ ତା'ର ବୁଦ୍ଧି ଉତ୍ତମ ହୁଏ । ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ପୌଷ୍ଟିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବଦଳିଯାଏ ଶିଶୁବଢ଼ିବା ସହିତ ତାଳ ପକେଇ ମା'କ୍ଷୀରର ଉପାଦାନ ବଦଳିଯାଏ । ସନ୍ତାନକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଉଥିବା ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଯେଉଁ ମା ମାନେ ଛୁଆକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ ବହନ କରନ୍ତି । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କଲେ ମାତାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଏ ଧାରଣା ଭୁଲ । ସୁତରାଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ନିଜର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଉଚିତ ।

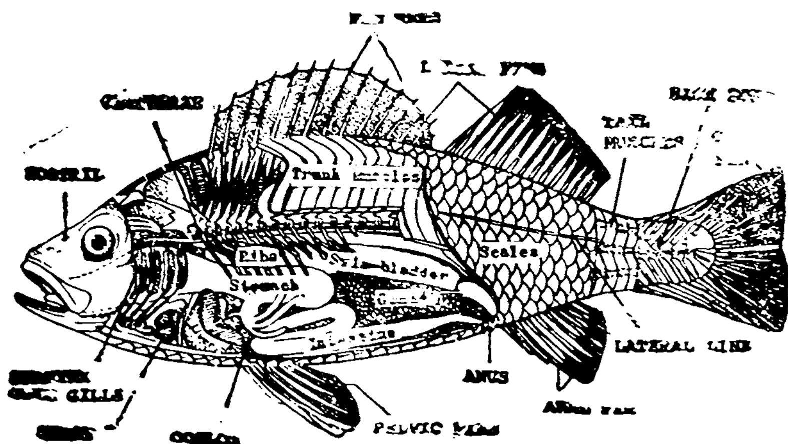
କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ–ଆହାର ବଜାରରେ ମିଳେ । ତାହା ଗୁଣ୍ଡ ଆକାରରେ ଡ଼ବାରେ ଥାଏ । କୌଣସି କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ–ଆହାର ଯେତେ ଉତ୍ତମ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ମା କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗରେ



ସମାନ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଶିଶୁ–ଖାଦ୍ୟ ମହଙ୍ଗା । ଶିଶୁ–ଖାଦ୍ୟକୁ ପାଣିରେ ମିଶେଇ ତିଆରି କରିଲା-ବେଳେ ଏବଂ ବୋତଲରେ ପିଆଇଲାବେଳେ ଜୀବାଣୁ–ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଫୁଟାପାଣି ବ୍ୟବହାର ନ

କଲେ ଏବଂ ବୋତଲକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ବିଶୋଧନ ନ କଲେ ଶିଶୁ ଜୀବାଣୁ-ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । କେବଳ ଏହି କାରଣରୁ ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଶିଶୁ ଆମାଶୟ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ପାଇ ମରି ଯାଆନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ପଡ଼ି ମରି ଯାଆନ୍ତି । ମା କ୍ଷୀର ପିଆଇଲେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଏପରି ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁରୁ ବର୍ତ୍ତି ଯାଇ ପାରନ୍ତେ ।

ଶିଶୁ-ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଚାରିମାସ ପରେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଘନ ଆହାର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । ତା'ର ଦାନ୍ତ ଉଠି ନ ଥାଏ । ସୁତରାଂ ଘନ ଆହାର ଭାତ, ପିଠା, ରୋଟି ଇତ୍ୟାଦି ନ ହୋଇ ସୁଜି, ବାର୍ଲି ପରି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଚିକ୍କଣ ଖାଦ୍ୟ ହେବା




ଉଚିତ । ଛଅ ମାସର ପିଲା ଚକଟା ଭାତ, ପରିବା-ଝୋଲ ଓ ଡାଲି-ପାଣି ଖାଇ ପାରିବ । ମା'କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ କମିଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏବଂ ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘନ

ଆହାର ସାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଗାଈକ୍ଷୀର ପିଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ବଢ଼ୁଥିବା ଶିଶୁ କେବଳ ଭାତ ପିଠା ଖାଇ ଭଲ ବଢ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଶିଶୁର ଦୈନିକ ଆହାରରେ କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସଝୋଳ, କମଳାରସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଦରିଦ୍ର ଦେଶମାନଙ୍କରେ କେତେକ ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଭାତରୋଟି ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପେଟପୂରା ଭାତରୋଟି ଖାଆନ୍ତି; ମାତ୍ର ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଶିଶୁମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି; ଭଲ ବଢ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ସେମାନଙ୍କର ପିଣ୍ଡି ଶୁଖିଯାଏ, ପେଟ ବାହାରି ପଡ଼େ, ହାତପାଦ ଫୁଲିଯାଏ । ଏମାନଙ୍କର ଜୀବନଶକ୍ତି କମିଯିବା ହେତୁ ଏମାନେ ଅନେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଶିଶୁର ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମିଗଲେ, ଜୀବାଣୁମାନେ ଭୂତାଣୁମାନେ ସେ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ପରାସ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ଦରିଦ୍ର ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ଧ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ମାତ୍ର ଭିଟାମିନ୍ କ ଖାଦ୍ୟରେ ନଥିଲେ କିମ୍ବା କମ୍ ଥିଲେ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ଏହା ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ସାରିଛି । ଶିଶୁ ମାକ୍ଷୀର, ଗାଈକ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛ, ମାଂସ, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍ କ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଇବ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ଅନ୍ଧ ହେବ

ନାହିଁ । ଗରିବ ଘରର ପିଲା ଦାମିକା ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇପାରେ । ମାତ୍ର ସେ ଶାଗ ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ଶାଗ ଭାବରେ ପାରିବା ଯେ କୌଣସି ସବୁଜ ପତ୍ରକୁ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ କ ଅଭାବ ହେବ ନାହିଁ । ବିନା ରନ୍ଧାରେ ଆମେ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବା । ମୂଳା ଗାଜର, ଧନିଆ ପତ୍ର, ପିଆଜ ଷଣ୍ଢା, ବିଟ୍ ମୂଳ, କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସାଲାଡ଼ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ସେଥିରୁ ଅନେକ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳି ପାରିବ ।

**ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗୁଣଭେଦ :** ମୁଗ, ହରଡ଼, ବିରି, କୋଳଥ, ମସୁର, ବୁଟ, ମଟର, ବିନ, ଚିନାବାଦାମ, ସଜନା ଛୁଇଁ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଆମେ ବେଶି ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉ । ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାରୁ ଆମେ ବେଶୀ ପ୍ରୋଟିନ ପାଉ । ପ୍ରାଣୀଜଗତରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ ଆମେ ପାଉଁ, ତାହା ଗଛଲତାରୁ ପାଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭଲ । ଡାଲିରୁ ଆମେ ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ ପାଉଁ, ତା ତୁଳନାରେ କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନର ଗୁଣ ଅଧିକ ଭଲ । ସୟାବିନ ପ୍ରୋଟିନ, ପ୍ରାଣୀଜ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ଗୁଣରେ ଭଲ । ତାହା କ୍ଷୀର-ପ୍ରୋଟିନ ସହିତ ଗୁଣରେ ପାଖାପାଖି ଆସିଯିବ । ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଲୋକେ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

**ନିରାମିଷ ଭୋଜନ** – ଯେଉଁ ଭୋଜନରେ ମାଛ, ମାଂସ ଅଣ୍ଡା ନଥାଏ ତାକୁ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ

କୁହାଯାଏ । କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ନ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏପରି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଖାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବା ସମ୍ଭବ । ଶାକାହାରୀ ଆହାରରେ ଦିନକୁ ଗିଲାସେ କ୍ଷୀର ରହିଲେ, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷୀର ହଜମ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଦହି ଓ ଛେନା ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ଷୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ କ୍ଷୀର ନ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ଡ଼ାଲି ଖାଇ ଏବଂ ଅନେକ ରକମର ଶାକ ସବ୍‌ଜି ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବେ । ଭାରତରେ ଅନେକ ଗରିବ ଲୋକ ଯଥେଷ୍ଟ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରିବ ଜନତା କଥା ବିଚାର କଲେ ଡାଲି-ଯୋଗାଣ ଉପରେ ଅଧିକ ଯୋର ଦେବା ଦରକାର ।

ଯେଉଁମାନେ ଶାକାହାରୀ ଏବଂ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କେବଳ ଏକ ରକମର ଡାଲି ନ ଖାଇ ଅନେକ ରକମର ଡାଲି ଖାଇବେ । ଦିନେ ମୁଗଡାଲି ତ ଆଉଦିନେ ହରଡ଼ଡାଲି, ଦିନେ ମସୁର ଡାଲି ଓ ଅନ୍ୟଦିନ ବୁଟ ଡାଲି, ଦିନେ ମଟର ଡାଲି ତ ଅନ୍ୟଦିନ ବିରି ପିଠା, ଏହିପରି ମିଶାମିଶି କରି ଖାଇଲେ ଏବଂ ଅନେକ ରକମର ଫଳପରିବା ଓ ଶାଗ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ । ସଜନା ଗଛକୁ ପ୍ରତି

ପଣିବାର ବାଡ଼ିରେ ଲଗେଇ ପାରିବେ । ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ଏବଂ ମୁଗ ମିଶା ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ ।

## ଗରୀବ ଲୋକେ ଭିଟାମିନ୍ ପାଇବେ କିପରି ?

କେବଳ ଧନୀଲୋକେ ଦାମିକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ଏବଂ ଭିଟାମିନ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ; ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିବ ନାହିଁ, ଏପରି ଧାରଣା ଭୁଲ । ଜଣେ ଲୋକ ଗରିବ ହେଲେ ବି ଅଧିକ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ ନ କରି ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବେ । ସେ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ପାଇବ । ଚାଉଳକୁ ସଫା କରିଦବ, ସେଥିରୁ ଗୋଡ଼, ମାଟି, ଚଷ୍ ବାହାର କରିଦବ, ତାକୁ ନଧୋଇ ରାନ୍ଧିବ, ପେଜକୁ ନ ଫିଙ୍ଗି ତାକୁ ତୋରାଣି କରିଦବ । ସେପରି ଭାତ ଓ ପଖାଳ ଭାତ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ ମିଳିବ । ସପ୍ତାହକୁ ଦିନେ ଦି ଦିନ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଖାଇବ । ସେଇ ପିଠାରୁ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିବ । ତୋରାଣିକୁ କାଞ୍ଜି କରି ପିଇଲେ ସେଥିରୁ ଅନେକ ରକମର ଭିଟାମିନ ମିଳିବ । ଶାଗ ରାନ୍ଧିଲା ବେଳେ ତାକୁ ଘୋଡ଼େଇ ଦବ ସେଥିରେ ବେଶୀ ତେଲ ଘିଅ ଢାଳିବ ନାହିଁ, ଦରସିଝା ଥିଲା ବେଳେ ତାକୁ ନିଆଁରୁ ଉତ୍ତାରି ଦବ, ଶାଗକୁ ଭାଜି ଭାଜି କଳା କରିଦବ ନାହିଁ, ରନ୍ଧା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶାଗ ଶାଗୁଆ ଥିବ । ଏପରି ଶାଗ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ ମିଳିବ । କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ, ଅସିଝା ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପିଜୁଳି ଓ

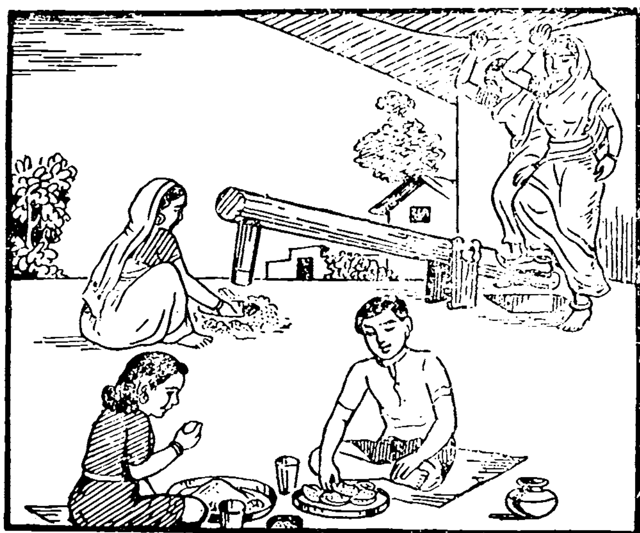
ଅଁଳା ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ 'ଗ' ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଖାଇ ଜାଣିଲେ ହେଲା । ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ ରହି ପାରିବ ନାହିଁ, ଏପରି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେ ।

## ଚୋପା ଛଡ଼େଇବା ଦରକାର ନାହିଁ

କେତେକ ଫଳମୂଳ ଓ ପନପରିବାକୁ ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଓ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । କଖାରୁର ଚୋପା ଖାଇହେବ ନାହିଁ । ପଣସର ଚୋପାକୁ ଖିଆହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ନ ଖାଇ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଫଳମୂଳ ଓ ପନପରିବା ଅଛି, ଯାହାକୁ ଚୋପା ସହିତ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ । ଆମେ କାକୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇଦେଇ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇ ପାରିବା । ସେଓ ଫଳକୁ ଧୋଇ ଚୋପା ସହ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥଳରେ ଚୋପା କାଠୁଆ ନୁହେଁ ଏବଂ ପତଳା ଓ କୋମଳ ତାକୁ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଭିତର ମଞ୍ଜ ଅପେକ୍ଷା ଉପରେ ଚୋପା ତଳେ ବେଶୀ ଭିଟାମିନ ଥାଏ । ଚୋପା ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ ମିଳେ ।

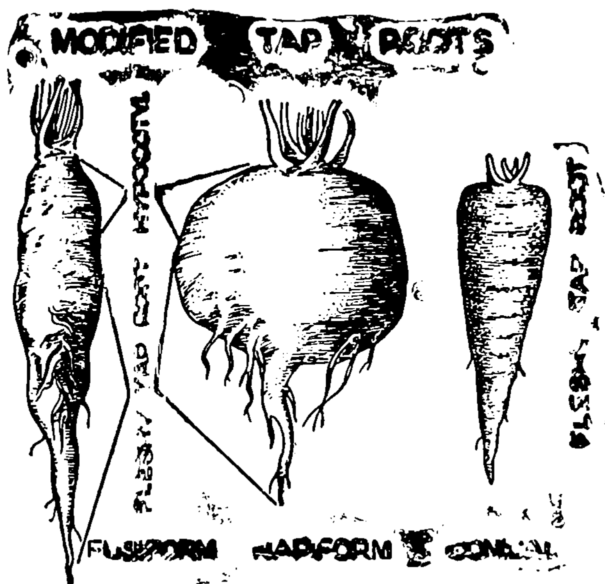
ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ତନ୍ତୁ ରହିଲେ ଭଲ । ତାହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁ ନ ଥିଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୁଏ । ଫଳରେ ପ୍ରତି-ଦିନ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ତା ଟାଣ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ କେତେ ଲୋକ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ପାରନ୍ତି, ଏପରିକି କେତେକ ଲୋକ ଅନ୍ତ୍ର-କର୍କଟ ରୋଗରେ

ପଡ଼ି ପାରନ୍ତ । ଅଳାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ, ଢ଼ିଙ୍କି କୁଟା, ଅଳ୍ପ ସେ଼କାଡ଼



ଥିବା ଅଟା. ମାଣ୍ଡିଆ-ଜାଉ, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଗୁଆଁର, ବନ୍ଧାକୋବି, ଶାଗ, ପୋଟଳ, ଟମାଟୋ, କାକୁଡ଼ି, ମୂଳା, ଗାଜର ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇଲେ କିଛି ଉନ୍ତ ଖାଇବା ହେତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୁଏ ।

ସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧି ଖାଇବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ବିଟ୍‌ମୂଳ, ଗାଜର ଓ ମୂଳାକୁ ନ ରାନ୍ଧି କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଭଲ । ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ରାନ୍ଧି ଦେଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କଞ୍ଚା ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, ପୋଟଳ, କାଙ୍କଡ଼ ଓ କଖାରୁ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବାକୁ ନ ରାନ୍ଧି ଖାଇହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବିଟ୍, ଗାଜର, ମୂଳା, ପିଆଜ, କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷକୁ କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇ

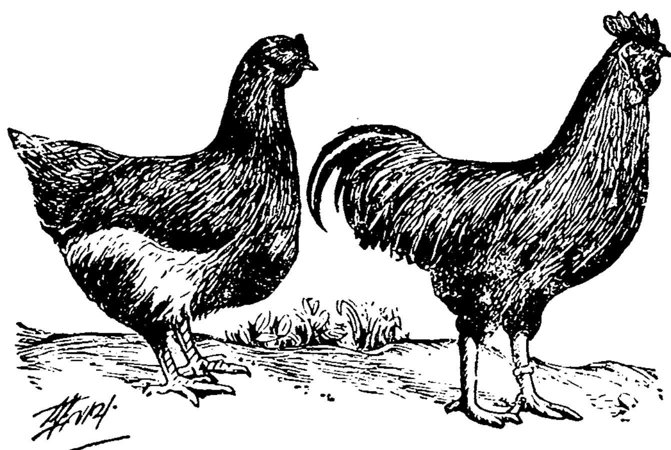


ହେବ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ନ ରାନ୍ଧି କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳିବ ।

## ଗରିବ ଜନତା ବନାମ ଦୁର୍ଲଭ ଖାଦ୍ୟ

କେହି କେହି ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି, 'ଗରିବ ବିଚରା କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଫଳ ପାଇବ କୋଉଠୁ, ଖାଇବ, କେମିତି ?" ଏଠାରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ମଧ୍ୟ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରଖିହେବ । ଅବଶ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧ ପୋଷ୍ୟ ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମାତାର ଆହାରରେ କ୍ଷୀର ରହିବା ନିହାତ ଦରକାର । ଅନ୍ୟମାନେ କେବଳ ଶାକାହାରୀ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇ ପାରିବେ ।

ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ଅମେ ଅନ୍ୟ ଦିଗରୁ ବିଚାର କରିବା । ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଲୋକ ଆଜି ଗରିବ । ସବୁଦିନ ପାଇଁ ସେମାନେ ଗରିବ ହୋଇ ରହିଥାଆନ୍ତୁ--ଏକଥା ଆମେ କାହିଁକି ଚାହିଁବା ? ଜଷିଗାଈ ପାଳି, କୁକୁଡ଼ା ପାଳି ବ୍ରଏଲର କୁକୁଡା



ପାଳି, ମାଛଚାଷ କରି, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ଓ ଘୁଷୁରି ପାଳି ସେମାନେ କ୍ଷୀର ମାଛ ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ । ତାକୁ ବିକି ସେମାନେ ପଇସା ପାଇବେ । ଅଧିକ ଉପାର୍ଜନ କଲେ ସେମାନେ ଗରିବ ହୋଇ ରହିବେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଯାହା ଉପାର୍ଜନ କରିବେ, ସେଥିରୁ ଅଳ୍ପ ଅଂଶ ନିଜର ପରିବାରର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ରଖି ପାରିବେ ।

ଗରିବ ଲୋକେ କଦଳୀ, ପିଜୁଳି, ନଡ଼ିଆ, ସପୁରୀ; ପଣସ, ଆମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳଗଛ, ଲଗେଇ ପାରିବେ । ଯଦି



ଗରିବ ଲୋକେ କିଛି କରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ଗରିବ ହୋଇ ରହିବେ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଦେଶ ପାଇଁ ମଙ୍ଗଳ ହେବ କେମିତି ?

## ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ନୀରୋଗ ହେବ

ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହେନାହିଁ । ଦୁଇ ବକ୍ତ ପେଟପୂରା ଖାଇବାକୁ ପାଉ ନ ଥିବା ଲୋକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଶକ୍ତ କାମ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ହୋଇଯାଏ । ଅତି ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ । କାମ ନ କରି ବସି ବସି ବେଶୀ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ମୋଟା ଓ ପେଟା ହୋଇଯାଏ । ତା ଦେହରେ ଚର୍ବି ବଢ଼ିଯାଏ । ତା'ର ରକ୍ତଚାପ ବଢିପାରେ । ତା'ର ହୃଦରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସେ ମଧୁମେହ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇ ଯାଇ-ପାରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୁଡାଏ ଘିଅ, ତେଲ ଓ ମାଂସ ଚର୍ବି ଖାଇଲେ ଏପରି କୁଫଳ ମିଳେ । ସୁତରାଂ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ମଣିଷ ରୋଗୀ ହୁଏ । ଅତି ବେଶୀ ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେ ରୋଗୀ ହୁଏ ଏବଂ

ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଅତି ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ।

ଅନେକ ଲୋକ ଚନା ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଣି ଅନେକ ଲୋକ ରସଗୋଲା, ପାଣିତୁଆ, ଗୋଲାପଜାମୁ, ଛେନାପୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଥାଳଆ ଥାଳଆ ଖାଆନ୍ତି । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ମିଠା ଖାଇଲେ ଲୋକ ରୋଗୀ ହୋଇଯାଏ । ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

## କେତୋଟି ଜାଣିବାର କଥା

### ୧. ଚାଉଳ ନ ଧୋଇଲେ ଭଲ :

ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଦେଉ । ପିଠାପାଇଁ ଚାଉଳ ବାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ତାକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦେଉ ଏବଂ ସେଇ ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଉ ।

ଚାଉଳକୁ କୁଲାରେ ପାଛୋଡ଼ି ଦବ । ତାହା କଲେ ଚାଉଳରେ ଲାଗିଥିବା କୁଣ୍ଡା ବାହାରି ଯିବ । ଚାଉଳରେ ଗୋଡ଼ି ଥିଲେ ସେଇ ଗୋଡ଼ିକୁ ବାଛି ଦବ । ଏପରି ଚାଉଳକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଫୁଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଉଳକୁ ସିଧା ଗରମ ପାଣିରେ ପକେଇବ । ଚାଉଳକୁ ଧୋଇଦେଲେ ଚାଉଳ-ଧୂଆ ପାଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ଚାଲିଯିବ । ବିଶେଷତଃ ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ବାହାରି ଗଲେ ବେରିବେରି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପିଠଉ ବାଟିବା ପାଇଁ ଚାଉଳକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର ଯେତକ ପାଣି ଦରକାର, ସେତକ ଦେଲେ ଭଲ । ବତୁରା ଚାଉଳରେ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଥିବ ତାକୁ ଚାଉଳ ବାଟିଲା ବେଳେ ଚାଉଳରେ ମିଶେଇ ଦବ । ସେପରି କଲେ ପିଠଉରେ ଭିଟାମିନ ରହିବ ।

## ୨ ପେଜ ନ ଗାଳିଲେ ଭଲ —

ଭାତ ରନ୍ଧା ପରେ ଆମେ ପେଜକୁ ଗାଳି ଦଉ ଏବଂ ତାକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦଉ । ତାହା କଲେ ପାଣିରେ ମିଶିଯାଉଥିବା ଭାତର ସାର ବାହାରି ଯିବ ।

ଏକ କିଲୋ ଚାଉଳ ରାନ୍ଧିବାକୁ କେତେ ଲିଟର ପାଣି ନେଲେ ପେଜ ବଳିବ ନାହିଁ ତାକୁ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । ଦରକାର ମୁତାବକ ପାଣି ନେଲେ ପେଜ ରହିବ ନାହି, ପେଜ ଗାଳିବା ଦରକାର ହେବ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆମେ ପେଜ ଗାଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ ତେବେ ଗାଳି ହୋଇଥିବା ପେଜକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପଖାଳ କଲା-ବେଳେ ଭାତରେ ପାଣି ଓ ପେଜ ଢ଼ାଳି ଦବ । ପେଜ ତୋରାଣି ହବ । ପେଜରେ ଥିବା ସାରକୁ ମଣିଷ ପାଇଯିବ ।

## ୩ ପଖାଳ ଖାଇବା ମନ୍ଦ ନୁହେଁ :

ପଖାଳ ପ୍ରତି ବଡ଼ଲୋକଙ୍କର ଗୋଟେ ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ଭାବ ଅଛି ସେମାନେ ପଖାଳକୁ ଘୃଣା କରନ୍ତି ।

ମାତ୍ର ଏପରି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ । ପଖାଳ ଖାଇଲେ କିଛି ହାନି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତି ବାସୀପଖାଳ ହୁଏତ ନ ଖାଇବା କଥା । ଯେଉଁ ପଖାଳ ବେଶୀ ଆମ୍ବିଲା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତାକୁ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେଟରେ ଅମ୍ଳଦୋଷ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ଖଟା-ପଖାଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ପଖାଳ ତିନି ଚାରି-ଦିନ ରହି ପଚି ଯାଇଥାଏ ସେଥିରେ ମଦ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ ଖାଇଲେ ଲୋକ ଅଳସ ହୋଇଯାଏ, ନିଦରେ ଢୁଳାଏ ଏବଂ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସେନାହିଁ ।

ସକାଳେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତକୁ ପଖାଳ କରି ରାତିରେ ଖାଇହବ ଏବଂ ତା ପରଦିନ ସକାଳ ଓଳି ଖାଇହବ ।

ଖଟିଖିଆ ମୂଲିଆଙ୍କ ପାଇଁ, କାମଧନ୍ଦା କରୁଥିବା ଚଷା-ମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ଖରାତରାରେ ନାଳଝାଳ ହେଉଥିବା ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପଖାଳ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ । ପ୍ରତି ବକ୍ତରେ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ବେଳ ନ ଥାଏ । ଚଷା ଓ ମୂଲିଆ ଦିନକୁ ଆଠଘଣ୍ଟା କାମ କରେ । ଖେତରୁ ବା କାରଖାନାରୁ ଘରକୁ ଫେରି ଓଳିଏ ବେଳ ଖିଆ ପାଇ ତର ନଥାଏ । ସକାଳେ କାମକୁ ଗଲାବେଳ ସେ ପଖାଳ କଂସାଟିଏ ନେଇଥାଏ । ଓଳିଏ ବେଳକୁ ଫୁରୁସତ ପାଇଲେ ସେ ପଖାଳତକ ଖାଇଦିଏ ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ଥଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି । ରେଫ୍ରି-ଜେରେଟର୍ କହନ୍ତି । ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନେ ସେଇ

ଯନ୍ତ୍ରରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତି । ପଖାଳ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ପାଇଁ ଏପରି ଦାମିକା ଯନ୍ତ୍ର ଦରକାର ପଡ଼ନାହିଁ ।

ପଖାଳ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ । ନିଦାଘ ଖରାଦିନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ପଖାଳ ଗଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ଲୋକ ସନ୍ତୋଷ ପାଏ । ସେଇ ପଖାଳରେ ଦହି ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶିଥିଲେ ଆହୁରି ଭଲ ଲାଗେ । ପଖାଳ ସାଙ୍ଗରେ ଶାଗ ଭଜା, ବଡ଼ିଭଜା, ଆଳୁଚୁର, ପିଆଜ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛଭଜା ମିଳିଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ଏବଂ ତା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସୁଷମ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପଖାଳ ଭଲ । ତାକୁ ଘୃଣା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

## ୪ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପୁଷ୍ଟିକାରକ .

ଆମ ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ରାଜ୍ୟରେ ଲୋକେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଖାଆନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖାଆନ୍ତି । ତର୍କ ବିତର୍କ ହୁଏ : ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଭଲ କି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଭଲ ?

ଧାନ ଉଷୁମେଇବା ବେଳେ ଜାଳେଣି ଦରକାର ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ଜାଳେଣି ମିଳୁନାହିଁ ଏବଂ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଦାମ୍ ପଡ଼ୁଛି । ଉଷୁନାଭାତ ରନ୍ଧାରେ ବେଶୀ ଜାଳେଣି ଦରକାର ହୁଏ ଏବଂ ଭାତ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଡେରି ହୁଏ । ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଏଇ ସବୁ ଅସୁବିଧା । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପାଇଁ ଧାନ କୁଟିଲା ବେଳେ ଅଧିକ ଖୁଦ ବାହାରେ । ଅରୁଆ ଚାଉଳର ଦାମ୍ ଉଷୁନା

ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ । ଅଭ୍ୟାସ ନଥିଲେ କେତେ ଲୋକେ ଅରୁଆ ଭାତ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ପେଟରେ ବାୟୁ-ଦୋଷ ଘଟେ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଧାନର ଚଷୁ ତଳେ, ଚାଉଳର ଉପର ଭାଗରେ ଭିଟାମିନ 'ଖ' ରହିଥାଏ । ଧାନ ଉଷୁମେଇବା ବେଳେ ଭିଟାମିନ 'ଖ' ଚାଉଳର ସବୁ ଭାଗକୁ ଚାଲି ଯାଏ । ଆରୁଆ ଚାଉଳ ତିଆରି କଲାବେଳ ଚାଉଳର ଉପର ଭାଗରୁ ଭିଟାମିନ 'ଖ' କୁଣ୍ଡାରେ ମିଶି ଚାଲିଯାଏ । ଉଷୁନା ଚାଉଳ ତିଆରି କଲା ବେଳେ ଚାଉଳର ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଇଥିବା ଭିଟାମିନ 'ଖ' ଚାଉଳ ଭିତରେ ରହିଯାଏ ଏହି କାରଣରୁ ଉଷୁନା ଭାତ ଖାଉଥିବା ଲୋକେ ସାଧାରଣତଃ ବେରି ବେରି ରୋଗରେ କ୍ୱଚିତ୍ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

## ୪. ଘିଅ ବନାମ ଶାଗ ପେଜ —

ଲୋକେ କହନ୍ତି : ଘିଅ-ଖିଆ ପିଲାକୁ ଶାଗ-ପେଜ-ଖିଆ ପିଲା ପାରିବ କେମିତି ? ଏଟା ଗୋଟେ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ସତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଘିଅ ସେମିତି କିଛି ବଡ଼ିଆ ଜିନିଷ ନୁହେଁ, ଶାଗ ପେଜ ସେମିତି କିଛି ବଡ଼ିଆ ଜିନିଷ ନୁହେଁ । ପେଟପୂରି ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେ ଶାଗ ପଖାଳ ଖାଉଥିବା ଲୋକର କିଛି ହାନି ନାହିଁ ।

ରେଲଗାଡ଼ିର ଇଞ୍ଜିନ୍ କୋଇଲା ଦରକାର କରେ । ଟ୍ରକର ଇଞ୍ଜିନ୍ ଡ଼ିଜେଲ୍ ତେଲ ପାଇଲେ ଚାଲେ । ବିନା ଜାଳେଣିରେ

ଯନ୍ତ୍ର ଚାଲିବ ନାହିଁ । ବିନା ଶକ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହବ ନାହିଁ । ପଖାଳରୁ ଆମେ ଶକ୍ତି ପାଉ । ଆମ ଶରୀର-ଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଏହା କୋଇଲା କିମ୍ବା ଡ଼ିଜେଲ ତେଲ । ଶାଗରେ ଅନେକ ରକମର ଖଣିଜ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଶାଗକୁ ତୁଚ୍ଛ ମନେ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଭଲ ।

୬. କାଞ୍ଜି ପାଣି — ଆଗେ ଲୋକେ ବାସୀ ତୋରାଣିକୁ ନେଇ କାଞ୍ଜି କରୁଥିଲେ । ଗାଁଗଣ୍ଡାରେ କାଞ୍ଜିପାଣି ପିଇବାକୁ ଲୋକେ ଭଲ ପାଉଥିଲେ । ଆଜି ଏ ପ୍ରଥା ଅଚଳ ହୋଇଗଲାଣି ।

ମାତ୍ର ସବୁ ନୂଆ ଭଲ ନୁହେଁ କି ସବୁ ପୁରୁଣା ଭେଲ ନୁହେଁ । କାଞ୍ଜିରେ ବହୁତ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ଆମର ଯୋଉ ଚଳଣି ଭଲ ଥିଲା, ତାକୁ ଆମେ ଛାଡ଼ିଦବା କାହିଁକି ?

ସାହେବ ଲୋକେ ଖାଇଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ସୁପ୍ ବା ଝୋଳ ଖାଆନ୍ତି । ସାହେବମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଆମେ କେତେକ ସେୟା କରୁ । ଆମ ଦେଶର ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଟେଲରେ ଲୋକେ ପ୍ରଥମେ ସୁପ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଲେଣି । ସେପରି କଲେ କିଛି ମନ୍ଦ ନାହିଁ । ସୁପ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ କାଞ୍ଜି କାହିଁକି ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଅନେକ କାରଣରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ଛୋଟ ମନେକରୁ ; ନିଜର ଚଳଣିକୁ ହୀନ ମନେକରୁ । ଗୋଟେ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଆମେ

କାଞ୍ଜି ଦେଲେ କେମିତ ହୁଅନ୍ତା ? ଆମକୁ ଲାଜ ମାଡ଼ିବ । ଦବା ଲୋକକୁ ଲାଜ ମାଡ଼ିବ, ଖାଇବା ଲୋକକୁ ଲାଜ ମାଡିବ । ଆମେ ପରାଧୀନ ହୋଇ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ରହିଲୁ । ଆମେ ଗରିବ ହୋଇ-ଗଲୁ । ଏହି କାରଣରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ହୀନ ମନେ କଲୁ ; ନିଜର ଚଳଣିକୁ ଆମେ ତୁଚ୍ଛ ମନେ କଲୁ ।

କାଞ୍ଜି ଏକ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ଖାଇଲେ ପାଚକ ରସ ବେଶୀ ଝରେ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ, ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୭. ଶାଗ-ଖିଆ ପିଲା – ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଶାଗକୁ ଭୁଲି ଗଲେଣି । ଏହା ଭଲ କଥା ନୁହେଁ । କେତେକ ଲୋକେ ଘୃଣାରେ କହନ୍ତି, "ଏଟା ଶାଗ ପିଲା ।"

ଶାଗ ଖାଇବା ଭଲ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରକମର ଭିଟାମିନ ଥାଏ । ଉଭୟ ଖଣିଜ ଓ ଭିଟାମିନ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

ଶାଗରେ ତନ୍ତୁ ବେଶୀ ଥାଏ। ତନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ମଳରେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ତଥାପି ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ତନ୍ତୁ ରହିବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ । ଏହା ଲୋକକୁ ମୋଟା କରିଦିଏ ନାହିଁ । ତନ୍ତୁ ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତନ୍ତୁ ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଳ କଠିନ ହୁଏ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୮-ଶାଗ ରାନ୍ଧିବ କେମିତି : ଯେଉଁମାନେ ଶାଗ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଶାଗ ରାନ୍ଧି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଶାଗକୁ ବେଶୀ ଭାଜି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ସେପରି ରନ୍ଧା ଶାଗ ଦେଖିବାକୁ କଳା ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ।

ରନ୍ଧା ଶାଗ ଶାଗୁଆ ଦେଖା ଯାଉଥିବ । ତା' ହେଲେ ସେଥିରେ ବେଶୀ ସାର ରହିବ, ବେଶୀ ଭିଟାମିନ ରହିବ । ଶାଗକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଭାଜିବ ନାହିଁ ।

ଶାଗରେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ଢ଼ାଳିବ ନାହିଁ । ଅଧିକ ତେଲ ପକେଇଲେ ଶାଗକୁ ହଜମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ସେଥିରୁ ସବୁ ସାର ଶରୀର ପାଏ ନାହିଁ, ତାହା ମଳରେ ବାହାରି ଯାଏ ।

ଶାଗ ରାନ୍ଧିବା ବେଳେ ତାକୁ ଗୋଟେ ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀରେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବ । ବେଶୀ ଉତ୍ତାପରେ, ବାୟୁର ଅମ୍ଳଜାନ ସହିତ ମିଶି, ଶାଗରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଏ ।

୯-କୁଣ୍ଡାପିଠା : ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖରେ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଭୋଗ ଲଗେଇବାର ବିଧି ଅଛି । ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷ-ମାନେ ବଡ଼ ବୁଦ୍ଧିର କାମକରିଥିଲେ । ଧର୍ମର ଗଣ୍ଡି ଭିତରେ ସେମାନେ ଅନେକ ଭଲକଥା ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦେଇଥିଲେ । ପର୍ବ-ପର୍ବାଣିରେ ଭୋଗରାଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ବିଜ୍ଞାନକୁ ପୂରେଇ

ଦେଇଥିଲେ । ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ଆଜିକାଲି ବିଦେଶରେ ସାହେବମାନେ କୁଣ୍ଡାପିଠାକୁ ଅନୁକରଣ କଲେଣି । ରୋଟି ସେକିବାକୁ ସେମାନେ ଯେଉଁ ଅଟା ବା ମଇଦା ନଉଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଗହମ ଚୋକଡ଼ ମିଶେଇ ଦଉଛନ୍ତି ।

ଚାଉଳରେ ପାଟକୁଣ୍ଡା ମିଶେଇ ଦିଆଯାଏ । ତାକୁ ବାଟି ପିଠା କରାଯାଏ । ତାକୁ କୁଣ୍ଡାପିଠା କୁହାଯାଏ ।

କୁଣ୍ଡାପିଠାରେ ଅନେକ କିସମର ଭିଟାମିନ ଖ ମିଳେ । ଏଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖନିଜ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଫସଫୋରସ ଥାଏ । ଏହା ହାଡ଼ ଓ ମାଂସ ତିଆରିରେ ଲାଗେ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଲୌହ ଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ତିଆରି କାମରେ ଆସେ ।

ଋତୁମତୀ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁ ହେଲେ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟର ଦରକାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଖାଇଲେ ଏବଂ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁହା ପାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ମହିଳା ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁହା ଖାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଲୁହା ଅଭାବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଳ୍ପ ରକ୍ତ ଥାଏ । ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମହିଳାମାନଙ୍କ

ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁହା ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଥାଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ମଳ କଠିନ ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୁଣ୍ଡାପିଠା ହିତକାରକ ।

୧୦. ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ : ମାଣ୍ଡିଆକୁ ସାଧାରଣତଃ ଗରିବ ଲୋକେ ଖାଆନ୍ତି । ଧନୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନ ପ୍ରତି ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଆଞ୍ଚ ପହଞ୍ଚାଏ । ଏପରି ଧାରଣା ଏକବାରକେ ଭୁଲ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉରେ କିଛି ନା କିଛି ଚୋପା ରହିଯାଏ । ସେହି ଚୋପା ତନ୍ତୁ ହୋଇଥିବାରୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆରେ କାଲସିଅମ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହା ହାଡ଼ ତିଆରିରେ କାମରେ ଆସେ । ମାଣ୍ଡିଆରେ ଲୁହା ବେଶୀ ଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଖାଉଥିବା ଲୋକର ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର ହୋଇ ଯାଏ ।

ପଶ୍ଚିମ ଦେଶରେ ସାହେବମାନେ ଖାଇଲା ବେଳେ ଶେଷରେ ଏକ ଥାଳଆ ମିଠା ଖାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉକୁ ସେପରି ଖାଇ ହେବ । ସେଥିରେ କିଛି କ୍ଷୀର ପକେଇ ଏବଂ କିଛି ସ୍ୱାଦୁ ଜିନିଷ ପକେଇ ରାନ୍ଧିବ । ତାପରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରରେ ରଖି

ଦବ । ବସି ଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଣ୍ଡା ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ତାହା ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ ।

## ୧୧-ସଜନା ଗଛ ଉଭେଇ ଗଲାଣି-

ଆମ ଗାଁରେ ପ୍ରତି ଘର ବାଡ଼ିରେ ସଜନା ଗଛ ଥିଲା । ଲୋକେ ସଜନା ଶାଗ ଖାଉଥିଲେ, ସଜନା ଛୁଇଁ ଖାଉଥିଲେ । ଆଜି ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ସଜନା ଗଛଟେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନାହିଁ ।

ସଜନା ଗଛର ଶାଗରେ ବେଶୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ । ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଲୋକେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସଜନା ଡାଳଟେ ନେଇ ଲଗେଇଲେ ବର୍ଷକରେ ଗଛ ପତ୍ର ଧରି ଠିଆ ହୁଏ । ସଜନା ଶାଗ ଶସ୍ତା । ବାଡ଼ିରେ ଲଗେଇଲେ ଶାଗ ମାଗଣାରେ ମିଳେ । ପ୍ରତି ପରିବାରର ଏ ସୁଯୋଗକୁ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଖାଲି ସଜନା ପତ୍ରକୁ ନେଇ ଶାଗ ଖରଡ଼ିଲେ ସେଇ ଶାଗ ସେତେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଲୋକେ ସେଥିରେ ମୁଗ ଡାଲି ମିଶାନ୍ତି, ବଡ଼ି ମିଶାନ୍ତି । ଉଭୟ ମୁଗଡାଲି ଓ ବିରି ବଡ଼ିରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ଅତଏବ ସଜନା ଶାଗକୁ ଖାଇଲେ ଲୋକଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ସଜନା ଛୁଇଁରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ଖାଇ ହେବ । ଲୋକେ ଏହାକୁ ଭଜା କରି ଖାଆନ୍ତି ; ସନ୍ତୁଳା କରି ଖାଆନ୍ତି ; ଶମ୍ବରରେ ପକେଇ ଖାଆନ୍ତି, ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିରେ ପକେଇ ଖାଆନ୍ତି ।

କେତେକ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଭିଟାମିନ 'କ' ନ ପାଇ ଅନ୍ଧାର-କାଣୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନିଏ । ଏହା ଦୂର ହୋଇ ପାରନ୍ତା, ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମା ସଜନା ଶାଗ ଖାଇ ପାରନ୍ତା, ଯେ କୌଣସି ଶାଗ ଖାଇ ପାରନ୍ତା ।

## ୧୨. ପୋଇ କିଆରୀଟିଏ କର :—

ପୋଇ ପତ୍ର ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଭଲ ଥାଏ ।

ଥରେ ପୋଇ କିଆରିଟିଏ ଲଗାଇଲେ ମାସ ମାସ ଧରି ସେଥିରୁ ପୋଇ ଖାଉଥିବ । ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ପୋଇ ଥିଲେ ବଜାରରୁ କିଣିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ, ପଇସା ଖରଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ; ମାଗଣାରେ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ସାରବାନ ଖାଦ୍ୟ ମିଳି ପାରିବ ।

ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ଯେ କୌଣସି ତରକାରିରେ ପକେଇ ପାରିବ । ଏହା ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଥାଏ ।

ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ପୋଇ-କିଆରିଟିଏ କରି ପାରିବେ । ଏହା କରିବାକୁ ପଇସା ପଡ଼େ ନାହିଁ ; ପରିଶ୍ରମ ପଡ଼େ ନାହିଁ ; ଏଣେ ପ୍ରତିଦିନ ତରକାରୀ ମିଳିଯାଏ ; ପିଲାଛୁଆଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

## ୧୩-ବେଶୀ ତେଲ ମସଲା ଖାଅ ନାହିଁ :

ଆମ ଲୋକେ ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ, ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ପଶ୍ଚିମ ଦେଶର ସାହେବମାନେ ବେଶୀ ତେଲ ମସଲା ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଆମେ ତରକାରି ରାନ୍ଧିଲେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ଢାଳଦଉ । ସେଇ ତରକାରି ଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ହାତକୁ ସାବୁନ ଦେଇ ଧୋଇଲେ ସୁଦ୍ଧା ଆଙ୍ଗୁଳିରୁ ତେଲଚିଟା ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ ନୁହେଁ ।

ଖାଦ୍ୟ ତେଲିଆ ହୋଇଥିଲେ ପେଟ ଭିତରେ ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶି ପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ କମ ହଜମ ହୁଏ । ବେଶୀ ସାର ମଳରେ ଚାଲିଯାଏ ।

ମସଲା ଯେତେ କମ ଖାଇବ, ସେତେ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ବଦ-ଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁ ଲୋକେ ଗୁଡ଼ାଏ ମସଲା ଢାଳନ୍ତି । ଏପରି କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପେଟରେ ଘା ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ପେଟ ମାରେ । ଏପରି ପେଟମରା ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ ମସଲା ରହିଲେ ରୋଗୀର ବହୁତ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ବେଶୀ ତେଲ ମସଲା ନ ଥିବା ସିଝା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଆମ ଦେଶରେ ତେଲର ଅଭାବ ଅଛି । ଆମେ ବେଳେ ବେଳେ ବିଦେଶରୁ ତେଲ ଆମଦାନୀ କରୁଛୁ । ମାତ୍ର ସତରେ ତେଲ ଆମଦାନି କରିବାର ଦରକାର ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ତେଲର ପ୍ରକୃତ ଅଭାବ ନାହିଁ । ଆମେ ଅଯଥା ଗୁଡ଼ାଏ

ତେଲ ଖାଉ । ଏତେ ତେଲ ନ ଖାଇଲେ ଆମର ଅଧିକ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା । ଆମେ ଗୁଡ଼ାଏ ମସଲା ଖାଉ । ଏତେ ମସଲା ନ ଖାଇଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହନ୍ତା ।

ଆମେ ଡାଲି ତରକାରିରେ ଓ ମାଛ ମାଂସରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଲଙ୍କାମରିଚ ପକାଉ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ । ଲଙ୍କା ମରିଚ ଆଦୌ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଳକଣ୍ଟକ ରୋଗ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲଙ୍କା ଓ ମସଲା ଭୟାନକ ଶତ୍ରୁ । ଲଙ୍କା ଓ ମସଲାକୁ ପୂରାପୂରି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ହୁଏ ।

୨୪-ଗୁଡ଼ାଏ ଲୁଣ ଖାଅ ନାହିଁ :—

ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଲୁଣ ରହିବା ଉଚିତ । ଆମର ଶରୀରରେ ଲୁଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

ଆମ ଶରୀର ଯେତେ ଲୁଣ ଦରକାର କରେ, ତାଠାରୁ ବେଶୀ ଆମେ ଖାଇଦେଉ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିଛି ଲୁଣ ଅଛି । ହୁଏତ ସେତିକି ଲୁଣ ଆମ ପାଇଁ ଦରକାର । ଡାଲି ତରକାରିରେ ଆମେ କିଛି ଲୁଣ ପକାଉ । ତା'ପରେ ଆଉ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଗୁଡ଼ାଏ ଲୁଣ ଖାଇବା କେତେ ଲୋକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ସେପରି ଅଭ୍ୟାସ ମନ୍ଦ । ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କ୍ଷତି କରେ ।

ବେଶୀ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ମୂତ୍ର ତିଆରି ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ର ବୃକକ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି ବୃକକ ଥାଏ । ରକ୍ତରୁ ମଇଳା ଜିନିଷକୁ କାଢ଼ିନେଇ ଏହା ମୂତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାର କରିଦିଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଦୁଇଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ବଞ୍ଚିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ପଡ଼େ ।

ବେଶୀ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ବୃକକ୍ ଖରାପ ହୁଏ । ବୃକକ୍ ଖରାପ ହେଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢିଯାଏ । ସୁତରାଂ ଗୁଣ୍ଡାଏ ଲୁଣ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ ।

